

Курица с грибами и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **57.03 ккал.**
Белки: **8.45 г.**
Жиры: **0.53 г.**
Углеводы: **4.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-gribami-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе 300 гр
- морковь 2 шт
- перец болгарский 1 шт
- грибы шампиньоны 5-6 шт
- лук репчатый 1 шт
- соус соевый 50 мл
- сок лимонный по вкусу

Приготовление:

нарезаем все продукты удобными для вас кусочками одинакового размера в раскалённом воке на большом огне на быстро обжарьте в течение пары минут подготовленное мясо. мясо в сковороду кладем порциями, что бы при выделении сока оно успело прожариться до появления золотистой корочки, а не тушиться. овощи так же жарим порциями, пусть они останутся хрустящими и сочными внутри и сохраняют свой яркий цвет. овощи должны получиться так скажем на зубок в последнюю порцию пожаренных овощей, выдавите через пресс несколько зубков чеснока, добавьте зелень петрушки или кинзы. быстро помешиваем добавляем все обжаренные овощи и мясо, заливаем заливкой перемешиваем, все станет очень красивыми и блестящим. подержим минутку блюдо на огне и снимаем с огня хочу вас предупредить сразу весь соус не нужно лить, так как можно переборщить, наливайте порциями вы увидите и поймете когда нужно остановиться